Yoga pour femme enceinte

Pour faire face au stress et aux transformations physiques dûs à la grossesse, propose des programmes de 15 à 30 minutes, adaptés à chaque stade de la grossesse, avec des exercices de méditation, de respiration et d'étirement et des postures.

Support : Livre

Auteur : **Widdowson, Rosalind** / Françoise, Dominique / Jaham, Isabelle de

Date de publication : 2010

Complément du titre : restez en forme pendant toute la grossesse

L'Homéopathie de A à Z

De A à Z, les pathologies ou motifs de consultations et les principaux médicaments homéopathiques.

Support : Livre

Auteur : **Masson, Jean-Louis**

Date de publication : 2006

Gynécoguide

Questions réponses sur la gynécologie et la santé des femmes, depuis la puberté : cycle menstruel, rapports sexuels, contraception, maladies sexuellement transmissibles, fertilité, maladies des organes sexuels, etc.

Support : Livre

Auteur : **Tamborini, Alain**

Date de publication : 2008

Gym chinoise

Près de 200 exercices basés sur le tai-chi-chuan et le qi gong et issus du manuel officiel de santé en Chine, contribuent à soulager les affections aiguës et chroniques, stimuler son organisme et son système immunitaire et augmenter l'énergie vitale.

Support : Livre

Auteur : **Chang, Edward C.** / Brecher, Paul / Rolland, Sabine

Date de publication : 2007

Complément du titre : exercices de santé inspirés de la médecine traditionnelle chinoise

Trucs de cuisinier

550 trucs et astuces, expliqués par l'image, pour réussir à coup sûr toutes les recettes de cuisine.

Support : Livre

Auteur : **Loiseau, Bernard** / Gilbert, Gérard

Date de publication : 2011

Lenteur mode d'emploi

L'auteur, pionnier du slow, propose des outils pour s'attaquer aux difficultés rencontrées au quotidien, dans la vie privée, la vie professionnelle, dans les relations ou encore l'éducation. Réexaminer les problèmes calmement sur le long terme, redéfinir les priorités ou opter pour de petits changements permet de trouver de véritables solutions et d'obtenir une meilleure qualité de vie.

Support : Livre

Auteur : **Honoré, Carl**

Date de publication : 2013

Manger, éliminer

Permet de faire un tour complet de la question, de l'alimentation à la phytothérapie, en passant par les postures à adopter, les exercices à pratiquer ou la rééducation périnéale.

Support : Livre

Auteur : **Gasquet, Bernadette de**

Date de publication : 2012

Complément du titre : halte à la constipation

Se débarrasser de son stress en 10 minutes par jour

Offre une série d'exercices et de techniques de relaxation permettant de calmer son esprit par 10 minutes de méditation ou de se détendre au bureau en faisant de petits exercices.

Support : Livre

Auteur : **Brealey, Erica** / Baudouin, Philippe / Jaham, Isabelle de

Date de publication : 2010

Le livre marabout pour bien cuisiner les graines, céréales & légumes secs

Conseils techniques pour préparer différentes sortes de graines et les utiliser dans des recettes salées ou sucrées : lentilles, sésame, tournesol, boulgour, quinoa, pois chiches, etc.

Support : Livre

Auteur : **Brown, Molly** / Rooney, Deirdre / Wasiliev, Amelia / Venot, Kristina

Date de publication : 2013

Complément du titre : 150 recettes complètement gourmandes

Gym pour dos fragile

Des exercices de gym d'un mois pour travailler toutes les zones du corps en appliquant des techniques qui assurent un maximum de confort dorsal tout en renforçant les muscles du dos.

Support : Livre

Auteur : **Raisin, Lydie** / Lancaster, Valérie

Date de publication : 2009

Mincir après 40 ans

Ce livre apporte les réponses à toutes les questions que peuvent se poser les femmes à l'approche de la ménopause : comment prévenir le surpoids, les traitements hormonaux de substitution font-ils grossir, pourquoi a-t-on l'impression que plus les années passent plus il est difficile de perdre du poids, mincir, est-ce vraiment une question de volonté ?

Support : Livre

Auteur : **Belouze-Storm, Marie** / Cocaul, Arnaud

Date de publication : 2008

Maladies infantiles

Une description détaillée des premiers symptômes des maladies enfantines pour savoir distinguer les maladies graves des petits bobos et évaluer ainsi l'urgence à réagir. Un guide des vaccins, des grandes familles de médicaments et des médecines naturelles.

Support : Livre

Auteur : **Sznajder, Marc**

Date de publication : 2009

Complément du titre : guide des symptômes

Retrouver la forme après bébé

Des solutions pour prévenir les suites de couches difficiles, soulager les douleurs, prévenir les complications et remettre en forme les mères après un accouchement.

Support : Livre

Auteur : **Gasquet, Bernadette de**

Date de publication : 2010

Aquagym mode d'emploi

Présentation de l'aquagym et de ses bienfaits, des accessoires, de la construction d'une séance type. Avec pour chaque exercice : la description du mouvement, l'apport et l'objectif de l'exercice, des conseils pour une bonne réalisation, le nombre de séries à effectuer et une variante.

Support : Livre

Auteur : **Mekhazni, Amano**

Date de publication : 2010

La lady attitude des paresseuses

Des conseils pour apprendre les bonnes manières et se comporter en lady en toutes circonstances.

Support : Livre
Auteur : **Tardy, Anne-Solange** / Bravi, Soledad
Date de publication : 2012

Marcher pour maigrir

Pour perdre durablement des kilos et évacuer les soucis, sont proposés des programmes de marche selon sa forme et ses objectifs, ainsi que des exercices d'échauffement et d'étirement.
Support : Livre
Auteur : **Knight, Lucy**
Date de publication : 2008
Complément du titre : la méthode facile pour maigrir et rester mince

Gym avec un élastique

Un programme complet et progressif pour faire travailler tous ses muscles, grâce à un élastique. Pour chaque exercice : des conseils, le nombre de séries et les erreurs à éviter.
Support : Livre
Auteur : **Winkler, Nina**
Date de publication : 2009
Complément du titre : entraînement en 15, 30, 60 minutes

Je viens d'accoucher

L'auteure, sage-femme, donne des informations et des conseils pour surmonter le changement physique et psychique de l'accouchement, gérer l'allaitement et comprendre son nouveau-né.
Support : Livre
Auteur : **Cosquer-Fery, Evelyne**
Date de publication : 2006

L'entretien d'embauche

Des questions et des réponses pour maîtriser le stress et être au maximum de ses capacités lors de l'entretien d'embauche : les questions à poser à l'employeur, la préparation psychologique, les conseils pour éviter les oublis et les maladresses. Avec un carnet d'adresses en fin d'ouvrage.
Support : Livre
Auteur : **Le Bras, Florence**
Date de publication : 2010
Complément du titre : mode d'emploi